
МАСТЕРСКАЯ И МЕТОДЫ
WORKSHOP AND METHODS

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СВОБОДЫ. О ПРАКТИЧЕСКОМ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ОБОСНОВАНИИ ПЕРСОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ (Часть 1)

А. ЛЭНГЛЕ*,
Вена, Австрия,
alfried.laengle@existenzanalyse.org

Тема свободы играет центральную роль в экзистенциально-ориентированной психотерапии. В начале статьи показана значимость свободы для психотерапии в целом, а также предложено описание свободы как центрального элемента воздействия в экзистенциально-аналитических беседах. Затем описано понимание свободы в антропологии В. Франкла как специфического выражения духовного в человеке, которое проявляется в воле и в поиске смысла. Дальнейшее развитие экзистенциального анализа приводит к тому, что понимание воли видится шире, чем лишь в связи со смыслом, она в большей степени оказывается связанной с обусловленностью, эмоцио-

Для цитаты:

Лэнгле А. Экзистенциальный анализ свободы. О практическом и психотерапевтическом обосновании персональной свободы (Часть 1) // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 4. С. 132—150. doi: 10.17759/cpp.2018260409

* Альфред Лэнгле, M.D., Ph.D., австрийский психотерапевт, клинический психолог, профессор медицины и философии, Вена, Австрия, e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

нальностью, концепцией себя и контекстом. Свобода понимается как всегда по-новому осуществляемый процесс, который обусловлен определенными предпосылками и происходит в несколько этапов посредством диалогического обмена. Таким образом, свобода выражается в форме воли как интенциональность всего человека в целом, а не только как проявление его духовности. Это устремление ориентируется на возможное (не на идеалы или на желаемое) и достигает кульминации в акте согласия.

Ключевые слова: психотерапия, экзистенциальный анализ, свобода, Person¹, воля.

Психотерапия и свобода

Тема свободы является центральной в психотерапии уже начиная с Фрейда, который считал свободу расположенной в Я, а несвободу — главным образом в Оно [13]. Задача *психоанализа* состоит в том, чтобы увеличивать участие Я в жизни: «где было Оно, должно стать Я!» — так звучит известный императив Фрейда. Темой свободы занимается также гуманистическая психология (Криз относит к основам свободы автономии и самореализацию) [18, с. 166], равно как и все направления *экзистенциальной* психотерапии, где речь идет о принятии решения [6, с. 91; 21; 26; 30; 32; 41]. Центральная задача психотерапии в целом — предоставлять помощь в обращении с психическими проблемами и страданием, быть методом лечения [15; 18; 38]. Вместе с тем необходимо отграничить психотерапию от философии, духовной помощи и религии, а также от сект и идеологий. Психотерапия не может обещать свободу, не представляет собой путь к освобождению от наполненных страданием и трагических условий экзистенции, не обещает найти спасение в Боге, в трансцендентном или в жизни после смерти. Возвращаясь к традиционной дифференциации, которую дал Франкл, психотерапия не может обеспечить спасение², а может только способствовать *исцелению*³

¹ *Прим. пер.:* для большего понимания термина Person приводится примечание Кривцовой С.В.: «Термину “Person” трудно найти аналог в русском языке, поэтому мы оставляем его без перевода. Согласно антропологической модели, принятой в экзистенциальном анализе, человек рассматривается как единство трех измерений: соматического (тело), психического (эмоции, аффекты, черты характера и т. п.) и духовного. Термин Person используется для обозначения духовного измерения человека» (цит. по: Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций: пер. с нем. / Вступ. ст. С.В. Кривцовой. М.: Генезис, 2006. С. 20).

² *Прим. пер.:* в нем. языке das *Heil* обозначает также счастье, благо.

³ *Прим. пер.:* в нем. языке die *Heilung* обозначает также излечение, оздоровление.

[4, с. 704]. Психотерапия не в состоянии и не уполномочена привести человека к спасению. Поэтому каждая явная или скрытая попытка содействовать спасению является злоупотреблением надеждами пациента, искажением его религиозного поиска и стремления. Психотерапия не может заменить религию и также не должна пытаться это сделать, так как она, с точки зрения религии, не может выйти на уровень религиозных постулатов и наставлений. Ни у какой психотерапии нет божественного поручения на спасение человека.

Психотерапия — это ремесло, созданное людьми для людей. Как таковая она направлена на то, чтобы *открывать пути*, способствовать тому, чтобы несколько расширить для страдающего человека двери к свободе, а в определенных областях может быть даже впервые открыть эти двери. Пациента сопровождают с помощью средств, которые есть у людей, помогают мобилизовать способности и силы, предоставляют в распоряжение сведения и методы, техники и опыт, стимулируют к обучению и т. д. (для обзора основных элементов психотерапевтической работы см. Х. Строцка [39]). Психотерапия — это не магия и не нечто призрачное. Как профессия психотерапия поддается изучению, и в общем ею может заниматься любой человек, хотя всегда нужно помнить о том, что умение, талант и несколько нижеследующих факторов могут устанавливать границы принципиальной обучаемости (и вместе с тем также свободы в психотерапии). Любое другое представление о психотерапии, которое не покоится на подобного рода объективном понимании, необходимо классифицировать как вредное, и оно должно быть демистифицировано.

Также следует обратить внимание на еще одно важное ограничение свободы в психотерапевтической практике. То, что может дать психотерапия, зависит от того, сколько ресурсов в состоянии внести в нее сам пациент и насколько хорошо он может чувствовать и проживать проблему в терапевтической ситуации. С точки зрения Граве, *активизация ресурсов* и *актуализация проблемы* лежат в основе факторов эффективности общей психотерапии [11; 12]. Кроме этого, существуют еще два фактора, с которыми в принципе работает психотерапия, а именно предоставление *активной помощи* в преодолении проблемы, а также побуждение человека к *пониманию себя* («перспектива прояснения»).

Показания к психотерапии обусловлены и ограничены ее подходом и инструментами. Но в качестве психотерапии следует обозначить только то, что работает с помощью четко определенных инструментов и проверяемыми средствами в рамках определенной теории понимания человека, его переживаний и поведения [38]. Тем самым мы не обесцениваем другие средства, которые также приносят пользу душе человека, например, искусство, культуру, средства цивилизации или религию, а лишь признаем, что они не носят функционального характера и не связаны со

специальными усилиями. Ценность музыки, хорошая еда, наслаждение от поездки, углубляющее, успокаивающее или разгружающее влияние молитвы бесспорны в своем благотворном воздействии на психику.

Специфическое воздействие в экзистенциальном анализе

Специфической точкой приложения сил в экзистенциально-аналитической работе является *Person* в ее свободе. Свобода должна быть мобилизована во всей ее человеческой глубине и ответственности, с ее силами при учете ее границ [5; 24]. Вместе с тем *сущность человека* должна прийти к *исполнению* среди вызовов и волнений его мира. Согласно антропологии экзистенциального анализа, должно проживаться то, кем человек по сути является — более того: кем он должен [4, с. 690; 6, с. 102], хочет и может [25] стать.

Чтобы узнать и ощутить, кем ты являешься и каким нужно стать, необходим *диалогический обмен* с другим человеком и с миром в самом широком смысле. Бытие самим собой требует наличия визави. Аутентичность может возникнуть только через Встречи с «Ты». Основой для такого подхода является *открытость по отношению к актуальной ситуации*, к тому, что мир предлагает и запрашивает здесь-и-сейчас [6, с. 72, 56]. Таким образом, свобода от симптомов, к которой часто стремятся в рамках функционального терапевтического подхода, не является непосредственной целью экзистенциального анализа. Цель экзистенциально-аналитической терапии (а также польза от терапии для окружения человека) состоит в том, чтобы человек становился способным к диалогу и принятию решений, приводил себя в «дышащий обмен»⁴ с миром и обнаруживал в этом свою запрошенность ситуацией, свою задачу, в какой-то мере то, для чего он рожден и что сейчас способно воплотиться конкретно в том, что он может и что от него требуется. Таким образом, человек, согласно экзистенциально-аналитической антропологии, может найти самого себя.

На практике эта общая цель экзистенциального анализа реализуется главным образом с помощью метода *персонального экзистенциального анализа* [24]. Согласно этому методу, для развития готовности к диалогу в конкретных ситуациях важное значение имеет соотнесенность с соб-

⁴ Это понятие берет свое начало от Мартина Бубера, который сравнил дух с воздухом, в котором мы стоим и дышим [1, с. 41]. Он должен удерживать для нас осознанным то, что «мы находимся в мире», как это сформулировал Хайдеггер, бытие, являющееся бытием мира, которого бы не было без мира, и которое обрывает с ним единое целое [14, с. 52—62].

ственными чувствами. Для того, чтобы это удалось, нужно в первую очередь *тщательно соотнестись с фактами* на когнитивном уровне. Через объективность, которая в психотерапевтической практике чаще всего состоит в описании проблемы, может быть достигнута или усилена эмоциональность, связанная с конкретной темой. Следующей важной частью работы в экзистенциальном анализе является *«дешифровка чувств»*. В ходе работы с чувствами мы пытаемся понять, что они отображают, что они подразумевают, что они говорят. На этом этапе их нужно действительно прочувствовать: как радость, так и грусть, как ненависть, так и надежду, и мужество. В связи с этим вырабатываются базирующиеся на эмоциях *позиции* по отношению к себе и к собственному миру. Должно быть найдено «совсем Собственное». В форме персональной оценки (себя) оно обозначает собственную позицию. Только тогда, когда человек может обращаться к Собственному, он может быть партнером по диалогу. После занятия позиции в персональном экзистенциальном анализе речь идет о том, чтобы целенаправленно и в соответствии с ситуацией вносить самого себя в мир: через *поступок* человек осуществляет свою *экзистенцию*. Соотнесение с фактами, обнаружение чувств, персональное занятие позиции и переход к действию представляют собой четыре шага персонального экзистенциального анализа.

Экзистенциальный анализ стремится к *персонально обоснованной экзистенции*: быть самим собой в обмене с миром, которому нужна наша включенность. Так появляется экзистенциальная динамика: исходя из этой перспективы, все становится *заданием*: человек для себя самого, мир, психическое нарушение. Так как все это бросает человеку вызов и «ждет» от него конструктивного обхождения. Таково понимание экзистенции в экзистенциальном анализе: *черпать из того, что дано*, видеть и проживать это в его внутренней ценности. Бытие требует решительности — без решительности и выбора, без свободы и ответственности экзистенция не может становиться исполненной, так как она не будет проживаться целостно. «Никто не может чувствовать себя хорошо без своего согласия», — сказал однажды Марк Твен.

Не каждое направление психотерапии фокусируется на свободе или «освобождении» человека, как это делают психоанализ Фрейда или экзистенциальный анализ. Психотерапия может использовать различные доступы к человеку, как например, через уменьшение напряжения и психическую разгрузку (некоторые направления глубинной психологии), через формирование навыков для лучшей адаптации к окружению (поведенческая терапия), через прояснение позиций и взаимодействия в системах (различные направления системной терапии). И, наконец, направления гуманистической психологии центрируются на развитии специфических ресурсов человека как *Person* (автономия при социаль-

ной включенности, целеустремленность) и на присущей человеку тенденции к раскрытию [18, с. 166].

Экзистенциальный анализ был разработан как практическая психотерапия в экзистенциальном ключе в противовес направлениям редукционизма, которые пренебрегают персональным измерением человека [5; 20]. Франкл видел особую задачу в том, чтобы сделать темой в психотерапии осмысленность человеческого существования и разработать проблематику смысла. В этом ракурсе переучивание, осознание, освобождение от тревожно подавляемых инстинктов, эмоциональность или понимание чего-либо рассматриваются как шаги на этом пути, а не как конечная цель. Но в то же время такая критическая позиция экзистенциального анализа подчеркивает, что любое направление психотерапии имеет законное право фокусироваться на своем круге задач. Специфическая позиция экзистенциального анализа в пределах психотерапии — это подчеркивание экзистенциальной «запрошенности», которая идентична осуществлению персональной свободы на практике.

В гуманистическом направлении психологии экзистенциальный анализ делает особый акцент на следующем: он видит развитие и задачу человека в его взаимоотношениях с «быть-в-мире» (Хайдеггер) и вследствие этого открывает горизонт вопросам смысла и инаковости. Только в этом контексте становится заметным экзистенциальное измерение человеческой свободы — без другого человека напротив нас диалоговое измерение свободы не открывается. Нахождение визави рассматривается как нечто формирующее *Person*, и не только как содействующее ее развитию, но именно как обосновывающее *Person* человека, его собственную суть и внутреннюю ценность. Это диалогическое, экзистенциальное понимание свободы лежит в основе экзистенциального анализа. От него нужно отличать те варианты понимания свободы, которые не подразумевают такую открытость миру. Они находятся под влиянием, например, натурализма с его динамикой развития и получили распространение в гуманистической психологии. Поэтому в конечном счете эти варианты понимания свободы могут рассматриваться как формы психологизма или биологизма. Они видят человека как организмное (т. е. телесно ощущающее) существо со свойственной ему и стремящейся к раскрытию силой, которое определяется телеологией [10; 18, с. 159—166; 33, с. 71—82].

Экзистенциальный анализ — операционализация темы свободы для психотерапевтической практики

Экзистенциальный анализ — это направление психотерапии, которое было основано Виктором Франклом в 30-е и 40-е годы прошлого

столетия [3—6]. Франкл назвал теоретическое обоснование своего направления экзистенциальным анализом, а его практическое применение логотерапией [3]. Как уже было упомянуто, создание этого метода преследовало цель выступить против редуционизма в психотерапии и сделать осознанным специфически человеческое. При этом для него было важно, прежде всего, увидеть человека в его поисках смысла и поддержать его в соотношении со своей совестью. В работе с людьми для Франкла были приоритетными духовность, свобода и ответственность. В его понимании они обосновывают экзистенцию и составляют основу для наполненного бытия. Опираясь на Хайдеггера и подчеркивая их значение для исполненной экзистенции, он назвал эти три фундаментальных столпа экзистенции «экзистенциалами» [4, с. 672].

На основании этой антропологии и в ходе ее развития в экзистенциальном анализе, рассматриваемом теперь уже не только как теоретическая модель, но и как практический психотерапевтический процесс, возникла *структурная модель* для понимания экзистенции, а также процессуальная модель для практической работы с нарушениями. В структурной модели описываются условия исполненной экзистенции, и тем самым создается основа для практического применения. *Процессуальная модель* — персональный экзистенциальный анализ — это преимущественно феноменологический подход, который нацелен на активизацию специфических сил *Person* для выстраивания собственной жизни.

Поэтому экзистенциальный анализ определяется сегодня как «феноменологическая, ориентированная на *Person* психотерапия, целью которой является помочь *Person* свободно переживать что-то (в духовном и эмоциональном плане), занимать аутентичную позицию и ответственно обращаться с собой и со своим миром» [27, с. 182].

Таким образом, в экзистенциальном анализе речь идет об активизации *Person как сущности человека*. Что же понимается в экзистенциальном анализе под *Person*?

Понимание свободы и *Person* у Франкла

Франкл [4, с. 674—677] понимает *Person* как духовное в человеке, которое несомно «духовным бессознательным» с его специфическими проявлениями Этоса, Эроса и Пафоса. В процессе выбора, который делает *Person*, духовность из чистой потенциальности воплощается в каком-то действии. Если *Person* делает это по согласованию со специфически персональными способностями, которые лежат в духовном бессознательном (совести, любви и вдохновении), то духовное приходит к своему исполнению, так как оно реализует в этой форме свою ответственность.

В этом акте обнаруживается существенное отличие между духовным и другими измерениями человеческого бытия. Так как через осуществление выбора и принятие решения *Person* отделяется от психофизического измерения, которым она инструментально пользуется, и тем самым переходит в пространство духовности — а именно в пространство экзистенции [4, с. 665].

Эта активность по отделению от психофизики видится как выражение свободы *Person* — следовательно, *Person* может быть определена как «Свободное в человеке» [5, с. 214]. Это Свободное принципиально и категориально выделяется на фоне (несвободного) психо-физического [8, с. 18] — Франкл даже говорит о «пробеле» внутри целостности и единства человека. Если эта граница проведена четко, то освобождается та терапевтическая сила, которую Франкл [4, с. 666] называл «силой духа вопреки»⁵. В этой антропологической структуре (соматического, психического и ноэтического измерения), ноэтическому измерению — *Person* — отводится центральная направляющая позиция. При этом данная свободная сила в человеке не рассматривается как субстанция, которая всегда у него есть. Эта свобода трактуется как потенциальность — человек не является свободным, но он *может быть* свободен [4, с. 687]. Таким образом, *Person* — это возможность стать самим собой. Быть самим собой в качестве свободного существа не является обязательным (что само по себе было бы противоречием), и бытие собой — это не завершённый процесс, а, с психологической точки зрения, всегда попытка, шанс. Как «чистая *Dynamis*»⁶ [5, с. 218] эта свобода используется как во внутреннем, так и во внешнем отношении: она является основой способности к самодистанцированию и самотранценденции. Таким образом, свобода человека — это способность к критическому рассмотрению, которая всегда связана с субъективными способностями и в своем возможном воздействии ограничена внутренними и внешними условиями.

Под *самодистанцированием* Франкл понимает [5, с. 234] способность человека отойти на дистанцию от своей психофизики и даже противопоставить ей себя в случае необходимости. Отношения духовного и соответствующего ему психо-физического измерения носят антагонистический характер [4, с. 666]. Благодаря этому психо-ноэтическому антагонизму, человек может в некоторой степени освободить себя от ограничивающих чувств (таких как страхи, депрессии) и прийти к обхождению с самим собой.

⁵ Здесь речь идет о переформулировании Шелеровской концепции духовного как оппонирующей силы в человеке [5; 36; 40].

⁶ *Прим. пер.*: динамис (греч. *dynamis*) — сила, действующая сила.

С помощью *самотрансценденции* Франкл фокусирует [6, с. 160] внешний горизонт свободы: интенциональную направленность бытия — на что-то или кого-то, «будь то на произведение или человека, на идею или *Person!*» [4, с. 676]. В той мере, насколько человек соотносится с чем-то и направлен на других (другое), он экзистенциален. «Только в той мере, в какой человек духовно связан с чем-то или кем-то, с духовным, но также и недуховным проявлением бытия Другого, — только в такой степени присутствия человек есть у себя самого. Человек существует здесь не для того, чтобы обращать внимание на себя и отражать себя самого; а он существует, чтобы полностью предоставлять себя в распоряжение Другого, отдавать себя, познавая и любя» [4, там же].

Как уже упоминалось, свобода человека всегда обусловлена. Она может быть реализована только в пределах каких-то рамок и заданностей, которые во многом установлены и не определяются человеком самостоятельно. Однако эти заданности не только ограничивают свободу, но и делают в принципе возможным ее осуществление в диалектической форме [4, с. 681]. Свобода нуждается в визави, в котором она может найти свою исполненность. Рассматриваемая таким образом свобода в значительной степени заключается в способности обходиться с внешними и внутренними условиями. Как мир, так и собственная природа оставляют человеку открытыми пространства свободы, которые он узнает как *возможности*. То, что он может, он субъективно переживает как *способность*. Поэтому для практической психологии условием свободы является встреча внешних условий с субъективным потенциалом (способностью). *Наполненным смыслом* это свободное решение будет тогда, когда оно согласовано с персональным измерением совести (Франкл [5, с. 20] в итоге называет совесть «органом смысла»). Через смысл свобода вплетается в более широкий контекст ценностей, в котором она и получает свое человеческое назначение: применяться конструктивно и быть направленной на сохранение ценностей. И только благодаря совести и связанной с ней ответственности она не скатывается к чистому произволу.

Психологическим воплощением свободы является *воля* [4, с. 684]. Однако воля по своей сути направлена на смысл — если человек «хочет», он не может хотеть чего-то иного, чем смысл — а именно того, что субъективно и ситуативно видится им как наполненное смыслом [7, с. 223]. Поэтому Франкл называет [6, с. 161, 221] первоначальную мотивационную силу человека также «волей к смыслу» (обращаясь к «воле к власти» Ницше и корректируя ее). В качестве высшей регулирующей инстанции в человеке у Франкла выступает проживаемая в соотношении с совестью свобода.

Свобода воли в современном экзистенциальном анализе

В течение последних лет в экзистенциальном анализе осуществлялись попытки определить соотношение воли и *Person*, которое Франкл детально не описывал. В антропологии Франкла воля рассматривается как выражение *Person*⁷. Воля, как и свобода, — это представители *Person* человека [4, с. 686; 5, с. 112, 210]. Воля, связанная с *Person*, всегда направлена на смысл; только такие интенциональные акты обозначаются как акты воли [7; 9].

Изучение психопатологии, например, зависимостей или личностных расстройств, указывает на необходимость дальнейшей дифференциации. Если феноменологически следовать за субъективным переживанием пациентов, становится очевидным, что поведение зависимого человека или саморазрушительные действия *boderline*-пациентов в конечном счете также выражаются в волевом акте. Следуя своей пагубной зависимости, алкоголик «хочет» пить, даже если он знает, что впоследствии он снова будет сожалеть о том, что выпил. Он уже так много пьет, что ситуативно видит более высокую ценность в удовлетворении своего желания и настоятельной потребности выпить, чем в отказе от алкоголя, и все другие ценности — такие, как здоровье, ясность сознания, социальные последствия и т. д. — подчинены в данный момент «жизненно важному», по его ощущениям, стремлению к алкоголю. У него внутри больше нет никакой другой эмоциональной опоры, чтобы мочь противостоять этой сильной потребности и влечению. Вероятно, в нем пока еще не может возобладать предостерегающий его разум, мучительное воспоминание о последнем опьянении, тихий голос совести. Таким образом, у него нет реального шанса и способности не хотеть алкоголя — он «должен хотеть его». Если человек, уже исходя из экзистенциальной структуры, принципиально «приговорен к свободе» [35, с. 535], то здесь он прямо-таки переживает обострение этого неизбежного принуждения к решению — к наполненному драматизмом решению, в котором он, по сути, направлен против себя самого. Поэтому мы имеем основания говорить, что в зависимости воля «больна», так как ситуативно человек делает что-то, чего он, «собственно говоря», не хочет — ни в среднесрочной, ни в долгосрочной перспективе. В таком переживании концентрируется наполненный страданиями опыт обращения со свободой (и с самим собой), так как от свободы нельзя уйти. Каждому человеку знакомы ситуации, когда он, собственно, не хочет принимать решение, потому

⁷ *Person*, экзистенция и духовное являются у Франкла [4, с. 672] одним и тем же при различных перспективах рассмотрения: в феноменологическом, антропологическом, онтологическом курсах.

что он не может или не хочет брать на себя ответственность. Еще меньше нам хочется принимать решения, если при этом мы можем попасть во внутренний конфликт с самим собой. Психопатология отмечена как раз этой трагичностью свободы: переживанием, что человек должен еще и согласиться с тем, что он потеряет себя или причинит себе страдание. Он делает «добровольно» то, чего он, в принципе, вовсе не хочет, отдает предпочтение мгновению, а не долгосрочной перспективе. Переживать себя пойманным и одновременно — из-за чувства беспомощности, отчаяния и т. д. — способствовать этому, уступая, сдаваясь, соглашаясь, и таким образом «участвовать» в собственной беде, не только страдая, но и неизбежно внося в нее свой активный вклад, — все это делает проблематичные ситуации особенно болезненными. Это истинное «бытие приговоренным к свободе» [35, там же].

В свете такой феноменологической работы с пациентами за последние двадцать лет в экзистенциальном анализе возникла концепция воли в виде многоступенчатой, комплексной динамики. За счет процессуальной и интегрирующей все антропологические уровни структуры эта модель выделяется на фоне абстрактных, когнитивных или волюнтаристских концепций воли. Такое понимание воли интегрирует внешние обстоятельства и внутренние потребности и, таким образом, увязывает состояние человека, ситуацию и *Person* диалектическим, взаимообуславливающим способом. В этой модели формирование воли происходит не через какие-то заданные величины, а через внутренний и внешний диалог с имеющимися условиями. В них человек позиционирует себя как *Person*, если он в состоянии постичь в себе волю. Процесс формирования воли является центральным как в процессуальной модели персонального экзистенциального анализа [24], так и в концепции фундаментальных мотиваций, кульминацией которой является формирование воли [22]. Основой формирования воли во всех случаях является *диалог*, персональный обмен с внешним миром при одновременном соотношении с внутренним. Ограничение воли и в то же время ее осуществление — а именно, структура — обеспечивается всеми четырьмя фундаментальными условиями: миром, жизнью, собственным «Я» и контекстом, в котором она возникает. «*Мотор*» образования воли — эмоциональная затронутость и захваченность субъективно ценным, которое связано с витальной жизненной энергией («желанием» или психодинамикой). *Управление* волевой интенциональностью — на основе эмоциональной направленности — завершается пониманием, согласованием с внутренним чутьем и мышлением, что методически оформлено в персональном экзистенциальном анализе [24]. Такое понимание воли важно для того, чтобы мочь работать с глубокими структурами формирования воли. Поэтому что при психических болезнях и нарушениях (психопатологии),

которые характеризуются устойчивой, повторяющейся и недоступной для целенаправленной прямой коррекции проблематикой, необходима работа над структурами процесса воли в рамках психотерапии. В этой связи мы лишь коснемся того, что психопатология в экзистенциальном анализе определяется как повторяющаяся неспособность человека делать что-то, что он рассматривает как правильное и важное, что он хочет делать, или неспособность прийти к выражению воли, соответствующей конкретной ситуации, из-за чего возникает страдание [19].

Наряду с этим психотерапевтическим подходом к реструктуризации воли существует консультативный подход для решения проблем воли, не имеющих фиксированного, психопатологического основания (как, например, поиск решения, выносливость воли, легкие зависимости). Преимуществом такого подхода является возможность работы над проблемой иногда в более короткие сроки. При этом основой является более простая модель воли, которая разработана для консультирования. Теперь коротко остановимся на этой модели, так как она хорошо подходит для нашего обзора и проясняет ее отличие от интеллектуализированных и некоторых волонтаристских моделей понимания воли.

Воля как процесс

1. Согласно модели укрепления воли [23], процесс формирования воли начинается с *того, что что-то нас спонтанно запрашивает*. Что-то заговаривает с нами, захватывает нас, приходит к нам, приводит нас в движение: предмет, человек, разговор, мысль, ощущаемый дефицит — все что угодно. Можно искать эти объекты, содержание или переживания — но также они могут просто с нами случаться. Если возникает запрошенность, то возникает внутреннее движение. Это является ядром на данной ранней ступени формирования воли: каждому «хотеть» предшествует *затронутость ценностью*.

Необычным и иногда трудно переносимым (и даже вызывающим страх) для многих людей является то обстоятельство, что при таком понимании воли сначала так мало, а иногда и вообще нет никакого контроля со стороны сознания. Некоторые думают, что такое понимание оставляет без внимания свободу воли или противоречит свободе. Действительно, в таком понимании воли содержится определенная *отданность* экзистенции. Это означает, что мы не можем преднамеренно породить волю. На практике многие проблемы воли связаны именно с подобным неправильным пониманием воли: человек не может решать сам, что с ним заговорит, а что нет. Человек не может определять, на что он откликнется, а что его не затронет. Пожалуй, можно сделать этот

процесс более *интенсивным*: можно раскрываться содержанию, фокусироваться на нем и уделять ему особое внимание — но разбудит ли оно наш интерес, это зависит не от нас. Можно попытаться *приглушить* воспринятое содержание, которое для нас нежелательно, но никогда нельзя полностью закрыться от внутренних и внешних впечатлений. Человек по своей сути всегда открыт⁸, он никогда не закрыт полностью ни от мира, ни от себя самого.

Так воля зарождается в нашей отданности жизни, в бессознательном, в том, что не находится в нашем распоряжении, что начинается как бы случайно. Воля нам присуща изначально. Таким образом, воля также соответствует структуре формирования персональных процессов. Итак, мы констатируем: воля *начинается без нашего желания*.

2. На основании того, что мы являемся запрошенными, происходит сознательный или бессознательный *отбор, решение*. Диапазон выбора простирается от «тенденциозной апперцепции», согласно Адлеру [2], вплоть до сознательного отрефлексированного, пропущенного через разум решения. Тем самым мы поднимаемся на следующую ступень в процессе обретения свободы. Свобода здесь заключается в сборе информации, в противопоставлении причин и встречных доводов, в оценке, в рассмотрении актуального самочувствия, желания и отвращения, а также в соотношении с другими ценностями. Если процесс принятия решения удастся, тогда, благодаря этому взвешиванию, возникает иерархия возможностей, выстроенная в соотношении с нашими ценностями согласно нашему субъективному ощущению. Если выбор изначально исходит не из собственного чувства и ощущения, а определяется другими критериями, такими как разум, рациональность, внешние заданности, нормы, ожидания, тогда воля слаба и не выдерживает требований ситуации. Только персонально согласованные решения, в которых субъект идет на риск отдаться своей «персональности», ведут к целостной воле. Принимать решения⁹ означает, что мы отделяем менее важное, менее живое, менее питающее, менее радостное, менее благоразумное от более содержательного. Зерна отделены от плевел, «руда ситуации» — от глухой горной породы, мелодия — от шума, фигура — от фона. С этим разделением связано отодвигание чего-то в сторону, расставание, прощание с чем-то, и это может быть связано с персональным процессом страдания.

Решительность означает быть «снаряженным» для реальности. Решительность представляет собой «экзистенциальную диспозицию»

⁸ Хайдеггер [14, с. 163] говорит, например, об «экзистенциальной открытости бытия как совместного бытия для другого».

⁹ *Прим. пер.*: Ent-schieden-Sein — дословно: бытие «от-деляющим», «разделяющим».

[31, с. 78, 133]. Это готовность, подготовка к действиям и персональному формированию реальности. Например, тот, кто выбрал товар и положил его в корзину для покупок, решил, что он собирается его купить. В случае, если он действительно собирается купить и оплатить все это, он знает, что он выбирает. «В случае» — потому что теперь ему предстоит следующий шаг в направлении реализации своего выбора. Теперь важна его персональная задействованность: готов ли человек действительно защищать свой выбор, вступить за него, встать перед ним, проявить свою активность, «заплатить» за это? Стоит ли это того? Стоят ли того «издержки», усилия, последствия?

3. При принятии решения речь идет о взвешивании, в ходе которого мы ощущаем ценность, и которое преимущественно происходит на уровне «нравиться» и соотносённости с ценностями. Теперь речь идет об экзистенциальной оценке, о целостности и единстве, которые заново обретаются или укрепляются в *нашей решимости* в каждой конкретной ситуации. Принимая решение, человек каждый раз заново находит себя, — в решимости человек заново создает себя. Решимость можно определить как креативный, персональный акт самосотворения. Это самый интимный персональный акт, в котором человек понимает себя *целостно*, то есть не только как *Person*, но и со своей телесностью и психодинамикой, и берет ответственность в свои руки, когда он утверждает сделанный выбор (принятое решение). Здесь речь идет об известном «рывке воли» [37, с. 109], о «скачке» [17] или о «прыжке к тому всеохватывающему, чем мы можем быть или, собственно говоря, являемся как экзистенция» [16, с. 21]. Решимость подобна замковому камню¹⁰ на низлежащих уровнях свода: своим весом он дает структуре прочность и опору. Через решимость человек снова обретает единство и тем самым может высвободить силы для действия, в котором, в свою очередь, сосредоточена дополнительная сила.

Здесь стоит коротко упомянуть дискуссию о свободе воли, которая в течение последних лет вызвала большой резонанс в широкой общественности. В рамках этого обсуждения свободная воля была даже представлена как «полезная иллюзия» [34]. Сомнения в свободе воли возникли, прежде всего, из-за нейрофизиологических экспериментов Либета [28; 29], который показал, что «потенциал готовности» можно измерить уже за 500 миллисекунд до движения пальца, которое мы собираемся совершить, в то время как сознательное намерение существует лишь 200 миллисекунды до его исполнения. Несколько исследователей сде-

¹⁰ *Прим. пер.:* замковый камень — клинообразный или пирамидальный элемент кладки в вершине свода. Это камень, который укладывается последним, служит прочности и жесткости арки в месте наибольшей нагрузки.

лали из этого вывод, что «мы, люди, делаем не то, что мы хотим, но мы хотим то, что мы делаем». В нашем понимании воли эти эксперименты, вероятно, могли бы даже предоставить подтверждение нашей концепции, так как они показывают, что у настоящего акта воли есть начальные ступени, которые не осознаются нами. Волю нельзя приравнять к сознанию; похоже, она коренится в бессознательном. Ее возникновение нужно понимать как процесс, который начинается еще до сознательного принятия решения, а после принятия решения может иметь еще фазу решимости. Потому что Либет смог установить, что человек может отменить свое сознательное решение за 100 миллисекунд до его исполнения. Хотя эти эксперименты еще оспариваются и не могут считаться доказательством «за» или «против» рассматриваемой нами модели, однако они вызвали дискуссию, которую феноменологическая модель объяснения может развернуть в совершенно новое интересное русло.

4. В «исполнении принятого решения» проявляется последняя ступень свободы — *действие*. Действие можно определить как *исполнение решения*. Это активность, за которой человек стоит как *Person* — деятельность, которая не просто «происходит» с человеком как реакция или рефлекс, а в которой он находится в «принимающей решение» позиции и в которой он реализует свою волю. В действии человек всем своим существом привносит себя в активные отношения с ценностью. Эта ценность, на которую человек теперь идет, задействуя собственные силы, становится причиной его поступков. Таким образом, действие — это *свободное соотнесение с основанием* действия. Сущностная связанность с собственными поступками — это *ответственность*: человек, несущий ответственность, посредством своих действий снова обретает себя в своей сущности; его поступок не чужд ему, а является его «собственным». Поэтому подлинное действие всегда происходит в контексте свободы и ответственности.

В реализованном через действие решении также отражается разнообразие внешних *возможностей* его исполнения, средств и методов, которые человек может задействовать, такие *модальности* действия, как включенность, скорость и т. д. Таким образом, свобода может реализовываться практически безграничным количеством самых *разнообразных способов*. При этом действует следующее правило: чем больше решимости в действии, тем больше у человека сил для его реализации, потому что снижается внутреннее сопротивление. Тем не менее, свобода всегда остается обусловленной и во многом ограниченной сопротивлением мира, относительностью средств, времени, силы, знания и т. д.

Перевод с немецкого: Е. Амбарнова, Н. Денисенко
Научная редакция: С.А. Мардоян, Е.А. Евстигнеева

ЛИТЕРАТУРА

1. *Buber M.* Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider, 1973. 301 p.
2. *Datler W.* Apperzeption, tendenziöse // Wörterbuch der Psychotherapie / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg.). Wien: Springer, 2000. P. 40—41.
3. *Frankl V.* Zur geistigen Problematik der Psychotherapie // Zentralblatt für Psychotherapie. 1938. Vol. 10. P. 33—45.
4. *Frankl V.* Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie // Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie / V. Frankl, V. Gebattel, J.H. Schultz (Hrsg.). München, Wien: Urban & Schwarzenberg, 1959. Bd. III. P. 663—736.
5. *Frankl V.* Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1975. 109 p.
6. *Frankl V.* Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 10th ed. Wien: Deuticke, 1982. 91 p.
7. *Frankl V.* Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke, 1982, 272 p.
8. *Frankl V.* Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. 7th ed. München: Kösel, 1988. 92 p.
9. *Frankl V.* Der Wille zum Sinn. 4th ed. Piper: München, 1991. 299 p.
10. *Goldstein K.* Der Aufbau des Organismus. Haag: Nijhoff, 1934. 442 p.
11. *Grawe K., Donati R., Bernauer F.* Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe, 1994, 886 p.
12. *Grawe K.* Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie // Psychotherapeut. 1995. Vol. 40. P. 130—145.
13. *Heenen-Wolff S.* Psychoanalyse und Freiheit // Psyche. 2004. Vol. 58 (3). P. 226—249.
14. *Heidegger M.* Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1979. 445 p.
15. *Jaeggi E.* Zu heilen die zerstoßnen Herzen. Die Hauptrichtungen der Psychotherapie und ihre Menschbilder. Hamburg: Rowohlt, 1995. 320 p.
16. *Jaspers K.* Existenzphilosophie. 4th edition. Berlin: de Gruyter, 1974. 90 p.
17. *Kierkegaard S.* Philosophische Brosamen und unwissenschaftliche Nachschrift. München: dtv, 1976. 1031 p.
18. *Kriz J.* Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz, 2001. 325 p.
19. *Längle A.* Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie // Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie / A. Pritz, H. Petzold (Hg). Paderborn: Junfermann-Verlag, 1992. P. 355—370.
20. *Längle A.* Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper, 1998. 335 p.
21. *Längle A.* Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden // Fundamenta Psychiatrica. 1999. Vol. 12. P. 139—146.
22. *Längle A.* Die existentielle Motivation der Person // Existenzanalyse. 1999. Vol. 16 (3). P. 18—29.
23. *Längle A.* Die Willensstärkungsmethode (WSM) // Existenzanalyse. 2000. Vol. 17 (1). P. 4—16.
24. *Längle A.* Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 2000. 184 p.
25. *Längle A.* Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie // Fundamenta Psychiatrica. 2002. № 16 (1). P. 1—8.
26. *Längle A., Stumm G.* Existentielle Psychotherapie // Wörterbuch der Psychotherapie / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg.). Wien: Springer, 2000. P. 180.
27. *Längle A., Tutsch L.* Existenzanalyse // Wörterbuch der Psychotherapie / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg.). Wien: Springer, 2000. P. 182—183.

28. *Libet B.* Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action // *The Behavioral and Brain Sciences*. 1985. № 8 (4). P. 529—539.
29. *Libet B. et al.* Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activities (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act // *Brain*. 1983. Vol. 106 (3). P. 623—642.
30. *May R.* Existential psychology. New York: Random, 1969. 117 p.
31. *Marcel G.* Sein und Haben. Paderborn: Schöningh, 1954. 302 p.
32. *Ofman W.V.* Existentielle Psychotherapie // *Psychiatrie in Praxis und Klinik*, Bd. 3: Neurosen. Stuttgart: Thieme, 1988. P. 256—270.
33. *Quitmann H.* Humanistische Psychologie. Göttingen: Hogrefe, 1985. 314 p.
34. *Roth G.* Fühlen, Denken, Handeln. Frankfurt: Suhrkamp, 2003. 608 p.
35. *Sartre J.-P.* L'être et le néant. Paris: Gallimard, 1943. 691 p.
36. *Scheler M.* Die Stellung des Menschen im Kosmos. 11th ed. Bonn: Bouvier, 1986. 81 p.
37. *Stern W.* Allgemeine Psychologie auf personalistischer Grundlage. 2nd ed. Den Haag: Nijhoff, 1950. 836 p.
38. *Stumm G.* Psychotherapie // *Wörterbuch der Psychotherapie* / G. Stumm, A. Pritz (Hrsg) Wien: Springer, 2000. P. 569.
39. *Strotzka H.* Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. 2nd ed. Wien: Springer, 1984. 312 p.
40. *Wicki B.* Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt, 1991. 315 p.
41. *Yalom I.D.* Existentielle Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie, 1980/1989. 610 p.

EXISTENTIAL ANALYSIS OF FREEDOM. ON THE PRACTICAL AND PSYCHOTHERAPEUTIC SUBSTANTIATION OF PERSONAL FREEDOM (PART 1)

A. LÄNGLE,
Vienna, Austria,
alfried.laengle@existenzanalyse.org

Freedom is the central theme in existential-oriented psychotherapy. At the beginning of the article, we show the importance of freedom for psychotherapy in general

For citation:

Längle A. Existential Analysis of Freedom. On the Practical and Psychotherapeutic Substantiation of Personal Freedom (Part 1). *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [*Counseling Psychology and Psychotherapy*], 2018. Vol. 26, no. 4, pp. 132—150. doi: 10.17759/cpp.2018260409. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Längle Alfred*, M.D., Ph.D., psychotherapist, clinical psychologist, Vienna, Austria, e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

and described it as the central influencing element in existential-analytical sessions. Then the understanding of freedom in the anthropology of V. Frankl is described: freedom as a specific expression of the spiritual in man, which manifests itself in the will and in the search for meaning. The further development of existential analysis leads to the fact that will is comprehended broader than just in connection with the meaning — it is more closely related to conditioning, emotionality, the concept of self and the context. Freedom is understood as a process that is always carried out anew, it is conditioned by certain prerequisites and occurs in several stages through a dialogical exchange. Thus, freedom is expressed in the form of will as the intentionality of the whole person, and not only as a manifestation of his/her spirituality. This aspiration focuses on opportunities (not on the ideals or on the desired) and reaches a culmination in the act of consent.

Keywords: psychotherapy, existential analysis, freedom, Person, will.

REFERENCES

1. Buber M. Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Schneider, 1973. 301 p.
2. Datler W. Apperzeption, tendenziöse. In G. Stumm, A. Pritz (Hrsg). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer, 2000, pp. 40—41.
3. Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. *Zentralblatt für Psychotherapie*. 1938. Vol. 10, pp. 33—45.
4. Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In V. Frankl, V. Gebattel, J.H. Schultz (Hrsg). *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, 1959. Bd. III, pp. 663—736.
5. Frankl V. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1975. 109 p.
6. Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 10th ed. Wien: Deuticke, 1982. 91 p.
7. Frankl V. Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke, 1982, 272 p.
8. Frankl V. Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. 7th ed. München: Kösel, 1988. 92 p.
9. Frankl V. Der Wille zum Sinn. 4th ed. Piper: München, 1991. 299 p.
10. Goldstein K. Der Aufbau des Organismus. Haag: Nijhoff, 1934. 442 p.
11. Grawe K., Donati R., Bernauer F. Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe, 1994, 886 p.
12. Grawe K. Grundriß einer allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 1995. Vol. 40, pp. 130—145.
13. Heenen-Wolff S. Psychoanalyse und Freiheit. *Psyche*. 2004. Vol. 58 (3), pp. 226—249.
14. Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1979. 445 p.
15. Jaeggi E. Zu heilen die zerstoßenen Herzen. Die Hauptrichtungen der Psychotherapie und ihre Menschbilder. Hamburg: Rowohlt, 1995. 320 p.
16. Jaspers K. Existenzphilosophie. 4th ed. Berlin: de Gruyter, 1974. 90 p.
17. Kierkegaard S. Philosophische Brosamen und unwissenschaftliche Nachschrift. München: dtv, 1976. 1031 p.
18. Kriz J. Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim: Beltz, 2001. 325 p.

19. Längle A. Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. In A. Pritz, H. Petzold (Hg). *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann-Verlag, 1992, pp. 355—370.
20. Längle A. Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper, 1998. 335 p.
21. Längle A. Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden. *Fundamenta Psychiatrica*, 1999. Vol. 12, pp. 139—146.
22. Längle A. Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse*, 1999. Vol. 16 (3). P. 18—29.
23. Längle A. Die Willensstärkungsmethode (WSM). *Existenzanalyse*, 2000. Vol. 17 (1). P. 4—16.
24. Längle A. Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 2000. 184 p.
25. Längle A. Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatrica*, 2002. Vol. 16 (1). P. 1—8.
26. Längle A, Stumm G. Existentielle Psychotherapie. In G. Stumm, A. Pritz (Hrsg). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer, 2000. P.180.
27. Längle A., Tutsch L. Existenzanalyse. In G. Stumm, A. Pritz (Hrsg). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer, 2000, pp. 182—183.
28. Libet B. Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action. *The Behavioral and Brain Sciences*, 1985. Vol. 8 (4), pp. 529—539.
29. Libet B. et al. Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activities (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act. *Brain*, 1983. Vol. 106 (3), pp. 623—642.
30. May R. Existential psychology. New York: Random, 1969, 117 p.
31. Marcel G. Sein und Haben. Paderborn: Schöningh, 1954, 302 p.
32. Ofman W.V. Existentielle Psychotherapie. *Psychiatrie in Praxis und Klinik, Bd. 3: Neurosen*. Stuttgart: Thieme, 1988, pp. 256—270.
33. Quitmann H. Humanistische Psychologie. Göttingen: Hogrefe, 1985. 314 p.
34. Roth G. Fühlen, Denken, Handeln. Frankfurt: Suhrkamp, 2003. 608 p.
35. Sartre J.-P. L'être et le néant. Paris: Gallimard, 1943. 691 p.
36. Scheler M. Die Stellung des Menschen im Kosmos. 11th ed. Bonn: Bouvier, 1986. 81 p.
37. Stern W. Allgemeine Psychologie auf personalistischer Grundlage. 2nd ed. Den Haag: Nijhoff, 1950. 836 p.
38. Stumm G. Psychotherapie. In G. Stumm, A. Pritz (Hrsg). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer, 2000. P. 569.
39. Strotzka H. Psychotherapie und Tiefenpsychologie. Ein Kurzlehrbuch. 2nd ed. Wien: Springer, 1984. 312 p.
40. Wicki B. Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt, 1991. 315 p.
41. Yalom I.D. Existentielle Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie, 1980/1989. 610 p.